

TRANSFORMAR TU MENTALIDAD PARA PROYECTAR UNA IMAGEN CONSCIENTE, ES POSIBLE



Dear Blazer
by Amorie

Por: Angélica Flores

Todos los derechos reservados 2020 Angélica M. Flores Rivera



PASO 1:

ANOTA LOS 5 PENSAMIENTOS NEGATIVOS QUE MÁS SE REPITEN EN TU MENTE EN ESTE MOMENTO. GUÁRDALOS EN UN LUGAR DONDE LUEGO PUEDAS LEERLOS. ANOTA LAS EMOCIONES QUE SURGEN CUANDO HACES ESTE EJERCICIO.

PASO 2:

ESCOGE UN MOMENTO DEL DÍA PARA REGALARTE 2 MINUTOS DE PLENA CONSCIENCIA (PRESENTE AQUÍ Y AHORA) FRENTE A UN ESPEJO

PASO 3:

REPITE ESTAS AFIRMACIONES DURANTE 21 DÍAS FRENTE AL ESPEJO, EN LOS DOS MINUTOS DE CONSCIENCIA (ES IMPORTANTE QUE LO HAGAS LOS 21 DÍAS)

Merezco felicidad, abundancia y todo lo bueno

Estoy orgullosa de todo lo que he logrado hasta hoy, y lo valoro

Respeto mis momentos para descansar y recargar energías

Me trato con amor, generosidad y respeto

Amo ser la persona que veo en el espejo

Cada día me siento mejor con mi apariencia

Disfruto sentirme bien con mi cuerpo y acepto todas sus imperfecciones

PASO 4:

LUEGO DE 21 DÍAS HACIENDO EL EJERCICIO, BUSCA LA LISTA DE LOS 5 PENSAMIENTOS NEGATIVOS QUE ESCRIBISTE. RESPONDE: ¿TE SIGUES SINTIENDO IGUAL QUE HACE 21 DÍAS? ¿TIENES LOS MISMOS PENSAMIENTOS O PUEDES VER TU REALIDAD CON OTRA PERSPECTIVA? ¿CÓMO TE SIENTES?

PASO 5:

IDENTIFICA Y ANOTA LO QUE TODAVÍA NECESITAS MEJORAR. *COMPARTE TU EXPERIENCIA CON EL EJERCICIO Y DÉJAME SABER CÓMO TE FUE. ESTOY AQUÍ PARA AYUDARTE A PROYECTAR UNA IMAGEN CONSCIENTE.